

GROEPSFITNESS

AQUAROBICS

Aquarobics is een dynamische en intensieve workout op muziek in ons zwembad. Onder deskundige begeleiding wordt er getraind om conditie en spierkracht te verbeteren en het lichaam in shape te brengen.

BODYBALANCE

BodyBalance is een Body & Mind groepsfitnessles. Deze les maakt gebruik van het traditionele yoga en tai-chi. Onderdelen zijn gecontroleerd ademen, flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie.

BODYPUMP/POWER

Een revolutionaire fitnessworkout die met behulp van een stang en gewichten alle spiergroepen aanpakt. Iedereen traint op zijn of haar eigen niveau. Er worden veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht.

BODYSHAPE

Deze gevarieerde Billen, Benen en Buik groepstraining maakt jouw lichaam strakker en sterker. De training is eenvoudig en effectief, en daardoor zeer geschikt voor beginners en gevorderden. Je merkt dat de 'probleemzones' van jouw lichaam er beter uit gaan zien (Low Impact).

BOKSEN

Boksen is zowel een cardio- als krachttraining en is goed voor het hele lichaam. Door te boksen wordt je lichaam sterker en verbeter je je algemene gezondheid. Ook train je je evenwicht, coördinatie, reactievermogen en behendigheid. Boksen vermindert je stressniveau en verbrand je extra calorieën - een krachtige combinatie om je buikvet te verminderen.

CKWORX™

In een CKWORX™ les zitten alle ingrediënten voor een sterker lichaam en een slanke taille. Met een sterke core word je sterker in alle dingen die je doet - het is de lijm die alle lichaamsdelen met elkaar verbindt. Bij CKWORX™ krijg je ook oefeningen voor stevigere heupen, billen en onderrug. Alle oefeningen in CKWORX™ hebben opties, dus het is uitdagend maar ook haalbaar voor je eigen fitnessniveau. Goed opgeleide instructeurs zorgen dat je de oefeningen uitvoert met een perfecte techniek. Bij CKWORX™ gebruik je niet alleen je eigen lichaamsgewicht, maar ook weerstandsbanden en gewichtschijven.

DANCE WORKOUT

Dance is een dynamisch, intensief, maar goed te volgen dans- en shape-programma met zeer hoge FUN factor.

S V

S V

S

S V

S V C

S V C

S

V C

S V

V C

S V C

S V C

S V C

V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

S V C

ROOSTER

01-01 t/m 31-03-2020

Iedere laatste zaterdag
van de maand:
DIPLOMAZWEMMEN
(onder voorbehoud)



	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3 OUTDOOR	YOGA SCHOOL	ZWEMBAD	FITNESS	VIRTUAL ON DEMAND*	KIDZZ
--	----------	----------	---------------------	----------------	---------	---------	-----------------------	-------

MA								
7.30								
9.00	TOTAL WORKOUT			PILATES		FUNCTIONELE TRAINING ^{15 min.}		
9.30						CORE & BALANCE ^{30 min.}		
10.00	DANCE WORKOUT	JOYWALKING						
11.15					AQUAROBICS			
18.00	GRIT ATHLETIC			OUDER+KIND YOGA (5-12)				OUDER+KIND YOGA (5-12)
18.30	GRIT STRENGTH							18.00 - 20.00 TEENAGE FITNESS
19.00	BODYPUMP			EASY FLOW YOGA			20.15 - 21.00	
19.30		SPINNING			AQUAROBICS	CALORIE KILLER ^{30 min.}	NIET BESCHIKBAAR	
20.00	BODYBALANCE			MEDITATIE ^{30 min.}		BUIKSPIERKWARTIER		
20.15			#JUMP					

DI								
7.30						FUNCTIONELE TRAINING ^{15 min.}		
9.00	BODYSHAPE			YIN YOGA		CORE & BALANCE ^{30 min.}		
9.30								
10.00	ZUMBA			MIND-IN-BALANCE				
11.15					AQUAROBICS			
13.30	FIT+							16.00 - 19.00 RAKETZWEMMEN-ABC
14.45								
18.30	GRIT STRENGTH							18.00 - 20.00 TEENAGE FITNESS
19.00	XCORE	SPRINT ^{30 min.}		POWER YOGA	16.00 - 19.00 RAKETZWEMMEN-ABC			
19.30		SPINNING				CIRCUIT TRAINING ^{30 min.}		
19.45	BOKSEN ^{90 min.}							Alleen op afspraak!
20.00						BUIKSPIERKWARTIER		

WO								
9.00	TOTAL WORKOUT	SPINNING			BABYZWEMMEN (0-2)			BABYZWEMMEN (0-2)
9.30						CORE & BALANCE ^{30 min.}		
10.00		JOYWALKING			PEUTERZWEMMEN (2-4)			PEUTERZWEMMEN (2-4)
13.00					13.00 - 17.00 RAKETZWEMMEN-ABC			
18.15								OUDER+KIND WOD (8-14) ^{45 min.}
18.30		JOYWALKING						13.00 - 17.00 RAKETZWEMMEN-ABC
19.00	BODYBALANCE			YIN YOGA		CALORIE KILLER ^{30 min.}		
19.30		SPINNING						
20.00	TOTAL WORKOUT ^{45 min.}			HATHA YOGA				
20.45	CKWORX ^{30 min.}							

DO								
7.30						FUNCTIONELE TRAINING ^{15 min.}		
9.00	BODYPUMP			MIND-IN-BALANCE		CORE & BALANCE ^{30 min.}		
9.30								
10.00	DANCE WORKOUT			PILATES				
11.00				MIND-IN-BALANCE				
11.15					AQUAROBICS			
18.30	GRIT CARDIO ^{30 min.}							
19.00	XCORE ^{30 min.}	SPRINT ^{30 min.}	#JUMP	EASY FLOW YOGA		CORE & BALANCE ^{30 min.}		18.00 - 20.00 TEENAGE FITNESS
19.15							19.00 - 20.00	
19.30	POWER/BODYPUMP	SPINNING				CIRCUIT TRAINING ^{30 min.}	NIET BESCHIKBAAR	Alleen op afspraak!
19.45					AQUAROBICS	BUIKSPIERKWARTIER		
20.00				MEDITATIE ^{30 min.}				

VR								
9.00	BODYSHAPE	SPINNING						
9.30						CORE & BALANCE ^{30 min.}		16.00 - 19.00 RAKETZWEMMEN-ABC
10.00	BODYBALANCE	JOYWALKING				BUIKSPIERKWARTIER		
13.30	FIT+							
14.45								19.00 - 20.00 TEENAGE FITNESS
18.30	BOKSEN							
19.30					16.00 - 19.00 RAKETZWEMMEN-ABC	CIRCUIT TRAINING ^{30 min.}		Alleen op afspraak!
20.00						BUIKSPIERKWARTIER		

ZA								
9.00	BODYPUMP				09.00 - 12.00 RAKETZWEMMEN-ABC			09.00 - 12.00 RAKETZWEMMEN-ABC
9.30		SPRINT ^{30 min.}				CORE & BALANCE ^{30 min.}		
9.45								
10.00	TOTAL WORKOUT	SPINNING		POWER YOGA		BUIKSPIERKWARTIER		MONKEYTOWN (5-11)
11.00								13.00 - 14.00 TEENAGE FITNESS
12.00								
13.00								Alleen op afspraak!
14.00								

ZO								
9.30						CORE & BALANCE ^{30 min.}		
10.00	ZUMBA	SPINNING	GRIT CARDIO ^{30 min.}	YIN YOGA		BUIKSPIERKWARTIER	10.00 - 11.00 NIET BESCHIKBAAR	KIDZZ SPORT (5-11) ^{45 min.}
10.30			CKWORX ^{30 min.}					
11.00	BODYBALANCE							
11.15				KIDZZ YOGA (5-10) ^{45 min.}				KIDZZ YOGA (5-10) ^{45 min.}

* LET OP: De Club is gerechtigd één of meerdere Virtual On-Demand Groepslessen tijdelijk op te schorten of aan te passen zonder opgave van reden en zonder recht op restitutie. Deze opschorting zal vooraf bij de Virtuele Groepslesruimte of bij de Receptie van de Club kenbaar worden gemaakt.